సాక్షి ప్రకాశం

ఆదివారం । 6 । ఆగస్టు । 2023

I



రైతుల్లా వచ్చి పట్టేశారు !

పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం ఇచ్చేందుకు ఓ రైతు నుంచి లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుబడ్డాడు ఓ వీఆర్వో.

- IIలో..



హత్య కేసులో 12 మంది అరెస్టు

ఒంగోలులోని నరాచీ రెస్టారెంట్ వద్ద జరిగిన హత్య కేసులో 12 మంది నిందితులను అరెస్టు చేసినట్లు ఏఎస్పీ శ్రీధరరావు తెలిపారు.

- IIలో..

గరిష్టం/కనిష్టం
37/29

వాతావరణం

ఆకాశం పాక్షికంగా మేఘావృతమై ఉంటుంది. ఉక్కపోత అధికం. వాతావరణం పొడిగా ఉంటుంది.

న్యూస్‌రీల్

ఎస్‌జీఎఫ్ కార్యదర్శిగా కె.వనజ

ఒంగోలు: స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ జిల్లా కార్యదర్శిగా కె.వనజ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి వీఎస్ సుబ్బారావు వద్ద నుంచి నియామక పత్రం అందుకున్నారు. మొత్తం 26 జిల్లాల్లో ఎస్‌జీఎఫ్ కార్యదర్శులు నియామకానికిగాను 9 జిల్లాల్లో మహిళలకు పాఠశాల విద్యాశాఖ కమిషనర్ నియమించారు. అందులో భాగంగా సంతనూతలపాడు మండలం మైనంపాడు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న కె.వనజకు అవకాశం లభించింది. రెండు సంవత్సరాలపాటు ఈమె ఈ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తారు.

అభివృద్ధి పనుల్లో ఎంపీడీవోలది ప్రధాన పాత్ర

● కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్

ఒంగోలు అర్బన్: మండల స్థాయిలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంలో ఎంపీడీవోలు ప్రధాన పాత్ర పోషించాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్ అన్నారు. శనివారం పాత జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఎంపీడీవోలకు 34 సంక్షేమ, అభివృద్ధి అంశాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. దీనిలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మండలాల్లో జరిగే సంక్షేమ, అభివృద్ధి అంశాలపై పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన కలిగి ఉండాలనే లక్ష్యంలో ఎంపీడీవోలకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇచ్చిన లక్ష్యాలను సాధించడంలో చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలన్నారు. మండలంలో అన్నీ శాఖలతో ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించి కార్యక్రమాల్లో ముందుండాలన్నారు. సంక్షేమ పథకాల అమలులో సచివాలయ సిబ్బందికి మార్గనిర్దేశం చేస్తూ సరైన పద్ధతిలో పనిచేసేలా చూడాలన్నారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సంబంధిత సిబ్బంది వివరాలను తనకు అందజేయాలన్నారు. దీనిలో జెడ్పీ సీఈఓ జాలిరెడ్డి, డీపీవో నారాయణరెడ్డి, డిప్యూటీ సీఈఓ హనుమంతరావు, జీఎస్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారి ఉషారాణి, మార్కాపురం డీఎల్‌డీఓ సాయికుమార్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అధికారంలో ఉన్నన్నాళ్లు టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు ఉమ్మడి జిల్లాపై సవతి తల్లి ప్రేమ చూపించారు. అభివృద్ధి పేరుతో అంతా డ్రామాలు ఆడారు. ప్రధాన సాగునీటి ప్రాజెక్టులను గాలికొదిలేశారు. ఐదేళ్లు జిల్లా అంతటా కరువు ఛాయలే.. ఊళ్లకు ఊళ్లు ఖాళీ అయ్యాయి. జిల్లాకు రావాల్సిన సాగర్ జలాలు రాబట్టలేకపోయారు. కీలక జలాశయాలన్నీ బీడుగా దర్శనమిచ్చేవి. సాగుకు నీరు దేవుడెరుగు బిందెడు నీటి కోసం కిలోమీటర్లు వెళ్లాల్సిన దుస్థితి. జిల్లా అంతటా దయనీయమైన పరిస్థితులు. ఎంతో కీలకమైన వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు మొక్కుబడిగా నిధులు విదిల్చి వాటినీ మింగేశారు. గుండ్లకమ్మ దుస్థితి అంతే. ఐదేళ్లు కనీస మెయింటెనెన్స్ చేయలేదు సరికదా..ఇచ్చిన అరకొర నిధులను కూడా సుందరీకరణ పేరుతో మెక్కేశారు. అధికారంలో ఉన్ననాడు ఏమీ పట్టని నీవు ఈ రోజు ఏం మొఖం పెట్టుకుని వస్తున్నావని రైతులు, ప్రజలు నిలదీస్తున్నారు.



గాలి బాబు హై డ్రామా

- అధికారంలో ఉన్నప్పుడు జిల్లాపై సవతి ప్రేమ
- ప్రధాన ప్రాజెక్టులైన వెలిగొండ, గుండ్లకమ్మను పట్టించుకోని వైనం
- వెలిగొండకు రూ.650 కోట్లిచ్చి కాంట్రాక్టర్లకు దోచిపెట్టి
- గుండ్లకమ్మను గాలికొదిలేసి
- సుందరీకరణ పేరుతో నిధులు మింగేసిన వైనం
- సాగర్ జలాలు కేటాయింపులోనూ అన్యాయమే
- నాడు కరువుతో అల్లాడిన ఉమ్మడి జిల్లా
- యుద్ధభేరి ఎవరి కోసమంటూ నిలదీస్తున్న రైతులు, ప్రజలు

సాక్షిప్రతినిధి, ఒంగోలు: అధికారంలో ఉన్న కాలంలో రైతులకు చుక్కనీరు ఇవ్వని మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వంలో రైతులకు అన్యాయం జరిగి పోతోందని, వారిని ఉద్ధరిస్తానంటూ 'సాగునీటి ప్రాజెక్టుల విధ్వంసంపై యుద్ధభేరి' పేరుతో గుండ్లకమ్మ రిజర్వాయర్ వద్దకు రావడం చూస్తే తల్లికి కూడు పెట్టడుగానీ చిన్నమ్మకు కోక కొని పెడతానన్న సామెత గుర్తుకు వస్తుంది. 2014–19 వరకూ రిజర్వాయర్‌లో నీరు లేక రైతులు తీవ్రమైన ఇబ్బందులు రైతులు ఎదుర్కొన్న పరిస్థితి ఈ ప్రాంత రైతులకు, ప్రజలకు గుర్తుండే ఉంటుంది. ఆ రోజులు తలుచుకుంటే వారి కంటిమీద కునుకు కూడా మాయమవుతుంది. చంద్రబాబు పరిపాలన చేసిన కాలం మొత్తం కరువు కాటకాలే తాండవించాయి. జిల్లాలో అన్నీ కరువు మండలాలుగానే మిగిలిపోయాయి. జిల్లాకు సాగర్ జలాలు ఇవ్వడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారు. సాగు, తాగునీటికి జిల్లా ప్రజలు నానా అవస్థలు పడ్డారు. సాధారణంగా జిల్లాకు తాగు, సాగు నీటి అవసరాల కోసం దాదాపు 60 నుంచి 65 టీఎంసీల వరకు రాబట్టాల్సి ఉంది. అయితే 2015వ సంవత్సరంలో 25 టీఎంటీలు మాత్రమే జిల్లాకు సాగర్ జలాలు వచ్చాయి. 2016వ సంవత్సరంలో 4.64 టీఎంసీలు, 2017లో 20.25 టీఎంసీలు, 2018లో 36.22 టీఎంసీలు మాత్రమే సాగర్ నీటిని జిల్లాకు విడుదల చేశారు. వైఎస్సార్‌సీపీ అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రజల సాగు, తాగు నీటి అవసరాలు తీర్చేందుకు ఏటా 60 టీఎంసీల పైనే నీటిని జిల్లాకు ఇస్తూ వస్తోంది.

వెలిగొండ పాపం బాబుదే..

1995 నుంచి 2004 వరకు తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టుకు ఖర్చు చేసింది కేవలం రూ.10 లక్షలు మాత్రమే. 1996 మార్చిలో గొట్టిపడియ వద్ద ప్రాజెక్టు పనులకు చంద్రబాబు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభా ఏర్పాట్ల కోసం మాత్రమే రూ.10 లక్షలు వెచ్చించారు. ఆ తర్వాత మహానేత డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయిన తరువాత జలయజ్ఞం ద్వారా తొలుత రూ.5,600 కోట్లు కేటాయించి ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభించారు. పనులు అత్యంత వేగంగా జరిగాయి. ఆయన అకాల మరణం తర్వాత 2014లో అధికారంలోకి వచ్చిన చంద్రబాబు వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులను గాలికొదిలేశారు. అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లలో పనుల్లో పురోగతి లేదు. అంచనాలు పెంచేశారు. కాంట్రాక్టర్లకు అప్పనంగా రూ.650 కోట్లు దోచిపెట్టారు. ముంపు గ్రామాల నిర్వాసితుల సమస్యలపై సైతం దృష్టి సారించలేదు. 2014 నుంచి 2019 మధ్య 1వ టన్నెల్‌కు సంబంధించి కేవలం 2 కి.మీ మాత్రమే పనులు జరిగాయంటే ప్రాజెక్టు నిర్మాణంపై ఆయన చిత్తశుద్ధి ఏపాటిదో అవగతమవుతోంది.

ఐదేళ్లూ గుండ్లకమ్మకు గడ్డు రోజులే

మద్దిపాడు: చంద్రబాబు అధికారంలో ఉన్న 2014–19 కాలంలో ఒంగోలు నగర ప్రజలకు తాగునీరు, 80 వేల ఎకరాలకు సాగునీరందించే కందుల ఓబులరెడ్డి గుండ్లకమ్మ ప్రాజెక్టుకు గడ్డురోజులే. రిజర్వాయర్ మెయింటినెన్స్‌కు మొక్కుబడిగా నిధులు విడుదలచేసిన చంద్రబాబు వాటిని మరమ్మతులకు వినియోగించకుండా బ్యూటిఫికేషన్ పేరుతో తన అనుయాయులైన కాంట్రాక్టర్‌లకు కట్టబెట్టారు. మరమ్మతుల జోలికే పోకుండా తాత్సారం చేయడంతో గేట్లు విరిగిపోయే పరిస్థితి నెలకొంది. ఇటీవల చంద్రబాబు పర్యటన సందర్భంగా కొందరు నాయకులు మాట్లాడుతూ రిజర్వాయర్ చంద్రబాబు నిర్మించారంటూ చెప్పడం చూసి స్థానికులు నవ్వుకుంటున్నారు. 2017వ సంవత్సరంలో రిజర్వాయర్ పూర్తిగా అడుగంటి కేవలం 0.6 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే ఉంది. సాగు నీటి కోసం రైతులు అధికారులను ప్రాధేయపడినా కనీసం పట్టించుకోకపోగా సాగర్ నుంచి నీళ్ల తెప్పిస్తున్నాము, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేత రిజర్వాయర్‌ను ప్రారంభిస్తామని అప్పటి టీడీపీ నాయకులు ఊదరగొట్టిన విషయం ప్రజలు ఇంకా మర్చిపోలేదు. ఈ నీరు కూడా ఒంగోలుకు తాగు నీరు సరఫరా చేయడానికి మాత్రమే ఉంచారు. 2004 ఎన్నికలకు ముందు చంద్రబాబు గుండ్లకమ్మ రిజర్వాయర్ కడతానని ప్రజలను నమ్మించడానికి శిలాఫలకం వేసి వదిలేశారు. 2004లో ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్ఆర్ గెలిచి అదే సంవత్సరం ఆయన గుండ్లకమ్మ రిజర్వాయర్ పనులు ప్రారంభించి 2008 నాటికి పనులు పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేశారు. ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి 2019లో పదవి చేపట్టగానే రిజర్వాయర్‌కు సాగర్ నుంచి 1 టీఎంసీ నీటిని విడుదలచేశారు. అప్పటి వరకూ రిజర్వాయర్‌లో కేవలం 0.6 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే ఉండడంతో అధికారుల సూచనల మేరకు రైతులకు సాగు, తాగునీటికి వీలుగా ఉండేలా ఆ నీరు విడుదల చేశారు. గత ఏడాది ఆగస్టు 31వతేదీన రిజర్వాయర్ 3వ గేటు కొట్టుకుపోయి రిజర్వాయర్‌లో నీరు వృథా కావడంతో వెంటనే మరోమారు సాగర్ నుంచి 1 టీఎంసీ నీటిని విడుదల చేసి రైతులకు ఇబ్బంది కలుగకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఇటీవల కొందరు టీడీపీ నాయకులు ప్రాజెక్టు వద్దకు వచ్చి వైఎస్ జగన్ రిజర్వాయర్‌లో నీరు లేకుండా చేసి రైతులకు అన్యాయం చేస్తున్నాడని విష ప్రచారం చేస్తున్నారు. అయినే స్థానికంగా ఉండే ప్రజలకు, ఆయకట్టు కింద ఉన్న రైతులకు వాస్తవాలు తెలుసుకనుకే మీ బాబూ ఏంచేశాడో చెప్పండి అంటూ నిలదీస్తున్నారు.

వాటాల కోసం సంగమేశ్వరానికి అన్యాయం

పొన్నలూరు: పొన్నలూరు మండలం చెన్నిపాడు సమీపంలో మాకేరు, పాలేరు నదిపై 2006లో అప్పటి సీఎం వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి జలయజ్ఞంలో భాగంగా మధ్య తరహా జలాశయ నిర్మాణానికి రూ.50.50 కోట్లు మంజూరు చేశారు. సంగమేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ నిర్మించడం ద్వారా కొండపి నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలకు మేలు జరుగుతుంది. అయితే పనులు ప్రారంభించిన కాంట్రాక్టర్లు ఒకరు తర్వాత మరొకరు మారడంతో నిర్మాణ పనులకు అడ్డంకులు ఏర్పడ్డాయి. ఈ క్రమంలో టీడీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత 20015లో ఎమ్మెల్యే స్వామి నిర్మాణ పనులు మళ్లీ ప్రారంభించారు. కొన్ని రోజుల వరకు ప్రాజెక్ట్ మట్టికట్ట పనులు జరిగి ఆగిపోయాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం కాంట్రాక్టర్‌కు ఎమ్మెల్యే స్వామికి మధ్య పర్సంటేజీల విషయంలో వివాదం జరిగి ముడుపులు చెల్లించలేక కాంట్రాక్టర్ పనులు వదిలివేసి వెళ్లిపోయాడు. దీంతో టీడీపీ పాలనలో ప్రాజెక్ట్ పురోగతి ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్న చందాన మారిపోయింది. తర్వాత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించడానికి వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం రూ.5 కోట్లు నిధులు మంజూరు చేసింది. దీంతో పాటూ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ వ్యయం పెరగడంతో రీటెండర్ ద్వారా ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి రూ.206 కోట్లతో కొత్త అంచనాలు తయారు చేశారు. ప్రస్తుతం సంగమేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ పనులు రివర్స్ టెండర్ ముగియగానే ప్రారంభమవుతాయి.

పోలీసులపై టీడీపీ గూండాల దాడి అమానుషం



టంగుటూరులో క్యాండిల్ ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న వరికూటి అశోక్‌బాబు

టంగుటూరు: టీడీపీ గూండాలు పోలీసులపై దాడి చేయడం అమానుషమని వైఎస్సార్ సీపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి వరికూటి అశోక్‌బాబు టీడీపీ శ్రేణులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చిత్తూరు జిల్లా పుంగనూరులో చంద్రబాబు నాయుడు ర్యాలీకి రక్షణ కల్పించటానికి వచ్చిన పోలీసులపై టీడీపీ గూండాల దాడికి నిరసనగా మండల కేంద్రంలో శనివారం రాత్రి నిర్వహించిన క్యాండిల్ ర్యాలీలో వరికూటి పాల్గొన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు నాయుడు ఈవిధంగా పోలీసులపై తన కిరాయి గూండాల చేత దాడి చేయించి ఏమీ ఎరగనట్లు పోలీసులను తిట్టడం, పచ్చ మీడియాలో ర్యాలీని పోలీసులు అడ్డుకున్నారని అసత్య ప్రచారం చేయడం అమానుషమన్నారు. పోలీసులపై దాడి చేసిన పచ్చ గూండాలను కఠినంగా శిక్షించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ కార్యాలయం నుంచి బొమ్మల సెంటర్ వరకు శాంతియుతంగా క్యాండిల్ నిర్వహించి తమ నిరసన తెలియజేశారు. పార్టీ జిల్లా ప్రచార కమిటీ అధ్యక్షుడు చింతపల్లి హరిబాబు, సింగరాయకొండ మండల జేసీఎస్ కన్వీనర్ తన్నీరు సుబ్బారావు, వడ్డెర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ యనమల మాధవి, ఎంబీసీ డైరెక్టర్ పుట్టా వెంకట్రావు, నల్లూరి సురేంద్ర, వాకా బాలకృష్ణారెడ్డి, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ కొమ్ము సురేంద్ర, టంగుటూరు రామకృష్ణ, నియోజకవర్గంలోని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా స్థాయి షూటింగ్ బాల్ క్రీడాకారుల ఎంపిక

టంగుటూరు: మండలంలోని జమ్ములపాలెం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో శనివారం జిల్లా షూటింగ్ బాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజులపాటు జిల్లా స్థాయి షూటింగ్ బాల్ బాలబాలికల సెలక్షన్స్ నిర్వహించారు. బాలురు, బాలికలు 12 మంది చొప్పున ఎంపికయ్యారు. ఈనెల 12, 13 తేదీల్లో నెల్లూరు జిల్లా బుచ్చిలో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొననున్నట్లు అసోసియేషన్ కార్యదర్శి వెంకటేష్ తెలిపారు. పీడీ అశోక్, పీఈటీ చంద్ర, అసోసియేషన్ మేనేజర్ రాజేష్ పాల్గొన్నారు.



ఎంపికైన క్రీడాకారులు

రైల్వేస్టేషన్లకు కొత్త సొబగులు

- ఒంగోలు, సింగరాయకొండ, దొనకొండ రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణ
- అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద రూ.62.4 కోట్ల నిధులు మంజూరు
- నేడు వర్చువల్ పద్ధతిలో శంకుస్థాపన చేయనున్న ప్రధాని మోదీ



ఆధునికీకరణ తరువాత ఒంగోలు రైల్వేస్టేషన్ ఊహా చిత్రం

ఒంగోలు/సింగరాయకొండ/దొనకొండ: జిల్లాలో రైల్వేస్టేషన్లు కొత్త హంగులు సంతరించుకోనున్నాయి. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద జిల్లాలోని ఒంగోలు, సింగరాయకొండ, దొనకొండ రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణకు రూ.62.4 కోట్ల నిధులు మంజూరయ్యాయి. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆదివారం ఉదయం వర్చువల్ పద్ధతిలో ఆధునికీకరణ పనులు ప్రారంభించనున్నారు. దొనకొండ రైల్వేస్టేషన్‌లో జరిగే కార్యక్రమంలో మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్, ఏడీఆర్ఎం శ్రీనివాసరావు, కమర్షియల్ ఓఎస్ మోడి బాలాజీ, ఒంగోలు రైల్వే స్టేషన్‌లో జరిగే కార్యక్రమంలో ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి పాల్గొంటారు. ఒంగోలు రైల్వేస్టేషన్‌కు రూ.19.10 కోట్లు, సింగరాయకొండకు రూ.25 కోట్లు, దొనకొండకు రూ.18.3 కోట్లు మంజూరయ్యాయి. ఈ నిధులతో ఒంగోలు రైల్వేస్టేషన్‌లో ప్లాట్‌ఫారాల పొడిగింపు, ప్లాట్‌ఫారాల ఉపరితలం ఆధునికీకరణ చేపడతారు. పురుషులు, మహిళలు, దివ్యాంగుల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రీమియం మాడ్యులర్ టాయిలెట్లు నిర్మిస్తారు. వెయిటింగ్ హాల్ నిర్మాణం, రైల్వేస్టేషన్ ముఖభాగం, పరిసర ప్రాంతాల ఆధునికీకరణ, ఒక లిఫ్టు నిర్మాణం, మూడు ఎస్కలేటర్లతోపాటు విద్యుత్, లైటింగ్ ఆధునికీకరణ పనులు చేపడతారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని రైల్వే అధికారులు కోరారు.

క్రీడాపోటీలతో విద్యార్థుల్లో స్నేహ భావం

● ఒంగోలు ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి

ఒంగోలు: క్రీడా పోటీలు విద్యార్థుల్లో పోటీతత్వాన్ని, స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని ఒంగోలు ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి అన్నారు. స్థానిక జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ సమితిలో రీజినల్ బాక్సింగ్ మీట్ 2023 ముగింపు కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కొద్దిసేపు చిన్నారులతో సరదాగా బాక్సింగ్‌చేసి చిన్నారులను ఉత్సాహపరిచారు. ఐదు రాష్ట్రాల నుంచి క్రీడాకారులు వచ్చి తమ నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించడం సంతోషకరమైన అంశం అన్నారు. జవహర్ నవోదయ విద్యా లయ సమితి అంటే తన దత్త పుత్రికగా భావిస్తానన్నారు. విద్యాలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందన్నారు. పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ తమతో ఎంపీ బాక్సింగ్ చేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఒంగోలు జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఈ పోటీల్లో గెలుపొందిన వారిని ఈనెలలో గుజరాత్‌లోని మెహసానాలో నిర్వహించే జాతీయ స్థాయి పోటీలకు పంపుతారన్నారు.



చిన్నారులతో బాక్సింగ్ చేస్తున్న ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి

అభ్యంతరాలను 8లోగా తెలియజేయాలి

ఒంగోలు: ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లాలో పనిచేస్తున్న ఎంఐఎస్ కోఆర్డినేటర్లు, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లు, అకౌంటెంట్లు, మెసెంజర్లు, సీఆర్ఎంటీల పరస్పర బదిలీల ప్రొవిజినల్ జాబితా డీఈవోప్రకాశం.కో.ఇన్ వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచామని సమగ్రశిక్ష అదనపు జిల్లా కోఆర్డినేటర్ వీఎస్ సుబ్బారావు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జాబితాకు సంబంధించి ఎవరికైనా అభ్యంతరాలుంటే ఈనెల 8వ తేదీ మధ్యాహ్నం 2 గంటల్లోగా సమగ్రశిక్ష కార్యాలయంలో స్వయంగా తగిన ఆధారాలతో సమర్పించాలన్నారు.

డయాబెటీస్ మరియు హార్మోన్ సమస్యల నుండి సంపూర్ణ సంరక్షణ...

KIMS HOSPITALS

కిమ్స్ హాస్పిటల్ ఒంగోలు నందు పూర్తికాలం కన్సల్టెంట్‌గా వైద్య సేవలందించడానికి విచ్చేస్తున్న ప్రముఖ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ డా॥ ఎ.గీతా ప్రియదర్శిని గారికి స్వాగతం! సుస్వాగతం!!



డా॥ ఎ.గీతా ప్రియదర్శిని
MBBS, MD, DM
Consultant Endocrinologist

ఉచిత ఓపి
నిర్ణీత పరీక్షలపై 50% రాయితీ...

ఈ అవకాశం ఆగష్టు 07-08-2023 నుండి ఆగష్టు 31-08-2023 వరకు

అందించు సేవలు

- మధుమేహము (షుగరు వ్యాధి)
- థైరాయిడ్ సమస్యలు
- స్థూలకాయము (అధిక బరువు)
- స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు
- అండాలలో నీటితిత్తులు సమస్యలు
- అవాంఛిత రోమాలు
- సంతానము లేకపోవుట
- నపుంసకత్వము
- పిల్లలు పెరుగుదల లోపములు
- శారీరక వికాస లోపములు
- అస్టియోపోరోసిస్
- పిట్యూటరీ గ్రంథి లోపములు
- అడ్రినల్ స్టిరాయిడ్ లోపములు
- కొలెస్ట్రాల్ లోపములు
- మగవారిలో రొమ్ముల పెరుగుదల
- కాల్షియం హెచ్చు తగ్గులు సమస్యలు

యాక్సిడెంట్ / ఎమర్జెన్సీ కేసులు 24గం॥ చూడబడును.

NH-5, మార్కెట్ యార్డ్ వెనుక, ఒంగోలు
ఫోన్ : 08592-667788, 888 666 7917 / 19



శ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి

అందరికీ అందుబాటులో ఇసుక... పారదర్శక విధానంలో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ధరకే నాణ్యమైన ఇసుక...

ప్రకాశం జిల్లాలో నియోజకవర్గాల వారీగా రీజనబుల్ రవాణా ఛార్జీలతో కలిపి టన్నుకు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఇసుక ధరల వివరాలు ప్రక్కన ప్రకటిస్తున్నాం. జిల్లాలో ఇంతకన్నా ఎక్కువ ధరకు ఎవరైనా మీమీ నియోజకవర్గాల్లో అమ్మితే SEB ఫోన్ నెంబర్ - 9440796202 కు ఫిర్యాదు చేయండి..
ఎవరైనా ఇంతకన్నా ఎక్కువ ధరకు అమ్మితే 2 లక్షల వరకు జరిమానా, 2 ఏళ్ల జైలు శిక్ష.. రెండూ విధిస్తారు.
అన్ని రీచ్‌ల వద్ద ఇసుక గరిష్ట అమ్మకపు ధర టన్నుకు రూ. 475/- మాత్రమే...

★ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇసుక మరింత తక్కువ ధరకు అందేలా అన్ని ఓపెన్ రీచ్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి..
★ ఇసుక బ్లాక్ మార్కెటింగ్, ట్రాన్స్ పోర్టర్ల సిండికేట్ లకు చెక్ పెడుతూ ఆన్ లైన్‌లో,ఆఫ్ లైన్ తో పాటు గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల ద్వారా ఇసుక బుకింగ్ మరియు డోర్ డెలివరీ సదుపాయం..
★ www.andhrasand.com ద్వారా ఇసుక ఆన్‌లైన్ లో బుక్ చేసుకునే సదుపాయం కల్పించిన JPVL సంస్థ..
★ అందరికీ అందుబాటు ధరలో నాణ్యమైన ఇసుక పారదర్శకంగా అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం..

నియోజకవర్గం పేరు	టన్ను ఇసుక ధర	నియోజకవర్గం పేరు	టన్ను ఇసుక ధర
యర్రగొండపాలెం	రూ.1,460/-	కొండేపి	రూ. 940/-
గిద్దలూరు	రూ.1,215/-	దర్శి	రూ.1,020/-
సంతనూతలపాడు	రూ.1,160/-	కనిగిరి	రూ.1,155/-
ఒంగోలు	రూ.1,135/-	మార్కాపురం	రూ.1,290/-

ఫిర్యాదుల కోసం టోల్‌ఫ్రీ నెంబర్ 14500
వినియోగదారుల కోసం హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 97000 09944

శ్రీ పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి, విద్యుత్, అటవీ పర్యావరణం, సైన్స్ & టెక్నాలజీ, గనులు, భూగర్భ వనరుల శాఖామాత్యులు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, గనులు మరియు భూగర్భ శాఖ

క్లుప్తంగా

ఎలుకల మందు తిని వివాహిత బలవన్మరణం

సింగరాయకొండ: కుటుంబ కలహాల నేపథ్యంలో ఎలుకల మందు తిని వివాహిత ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన శనివారం జరిగింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం పాకల గ్రామానికి చెందిన దార్ల ఆదిలక్ష్మి తన భర్త సుబ్బారావుతో ఈనెల 1వ తేదీ మంగళవారం కుటుంబ విషయాలపై గొడవపడి క్షణికావేశంలో ఎలుకల మందు సేవించింది. పరిస్థితి విషమించటంతో మెరుగైన చికిత్సకు ఒంగోలు జీజీహెచ్‌కు, అక్కడ నుంచి గుంటూరు జీజీహెచ్‌కు తరలించారు. శనివారం తెల్లవారుజాము 2.12 గంటల సమయంలో మరణించింది. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై టి.శ్రీరామ్ వివరించారు.

రైతుల్లా వచ్చి పట్టేశారు..!

- రూ.15 వేలు లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి చిక్కిన వీఆర్వో


వివరాలు వెల్లడిస్తున్న ఏసీబీ డీఎస్పీ శ్రీనివాసరావు


పట్టుబడిన వీఆర్‌ఓ పిక్కిలి వెంకటేశ్వర్లు

రాచర్ల: పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం ఇచ్చేందుకు ఓ రైతు నుంచి లంచం తీసుకుంటున్న వీఆర్వోను సినీఫక్కీలో రైతుల వేషధారణలో వచ్చిన ఏసీబీ అధికారులు రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఏసీబీ డీఎస్పీ వి.శ్రీనివాసరావు తెలిపిన వివరాల మేరకు.. పల్నాడు జిల్లా నాదెళ్ల మండలం గన్నవరం గ్రామంలో నివాసం ఉంటున్న గజ్జా శంకర్ అనే వ్యక్తి తన తాత గజ్జా రామయ్య పేరు మీద రాచర్ల మండలం భూపనిగుంట్ల రెవెన్యూ పరిధిలో సర్వే నంబర్ 33–5లో ఉన్న 2.01 ఎకరాల భూమిని ఆన్‌లైన్ చేసి పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం ఇవ్వాలని కోరుతూ సత్యవోలు గ్రామ సచివాలయంలో అర్జీదాఖలు చేశాడు. అందు కోసం వీఆర్వో పిక్కిలి వెంకటేశ్వర్లును పలుమార్లు కలిశాడు. ఏడాది పాటు తిరిగినా ఫలితం లేదు. రూ.15 వేలు లంచం ఇస్తేనే పని పూర్తిచేస్తామని వీఆర్వో చెప్పాడు. దీంతో శంకర్ తన ఫోన్ నుంచి దశలవారీగా ఫోన్‌పే ద్వారా రూ.10 వేలు వీఆర్వోకు పంపాడు. అయినా పని పూర్తిచేయకుండా పలుమార్లు తిప్పుకున్నాడు. మళ్లీ జూలై 27వ తేదీ సత్యవోలు సచివాలయంలో పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. అయినా పనిచేయకపోవడంతో తిరిగి వీఆర్వోను కలవగా తనకు ఇవ్వాల్సిన బ్యాలెన్స్ రూ.5 వేలు ఇస్తేనే పనిచేస్తానని చెప్పాడు. దీంతో విసుగు చెందిన శంకర్ ఏసీబీ కార్యాలయంలో ఈ నెల 4వ తేదీ సమస్యను వివరించాడు. ఏసీబీ అధికారులు.. శంకర్ చేతికి రూ.5 వేలు నగదు ఇచ్చి వీఆర్‌ఓకు ఇవ్వమని అతడి వెంట రైతుల మాదిరిగా పంచలు, కండువాలు కప్పుకుని వెళ్లారు. శంకర్ డబ్బులు వీఆర్‌ఓకు ఇస్తుండగా రైతుల వేషాల్లో ఉన్న ఏసీబీ అధికారులు రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఈ దాడుల్లో ఏసీబీ సీఐలు అపర్ణ, ఎ.వి.శ్రీనివాసులు, శేషు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్నేహ పరిమళం

- నేడు ఫ్రెండ్‌షిప్ డే


స్నేహబంధం అంటే ఇలానే ఉంటుంది..

ముత్యపు చిప్ప స్వాతి చినుకు కోసం స్నేహ హస్తం చాస్తుంది
కదలి కెరటాలు ఒడ్డుకు చేరే ప్రయత్నం ఎప్పటికీ చేస్తూనే ఉంటాయి
సూర్యుని చుట్టూ భూమి ప్రదక్షిణలు చేయాల్సిందే!
మల్లెల పరిమళాలు వెదజల్లాలంటే ఎండాకాలం రావాల్సిందే!
నీరు మంచుగా మారాలంటే ఘనీభవించాలి
మకరందం కోసం తుమ్మెద పూలపై వచ్చి వాలాలి
ఆహా.. ప్రకృతి అంతా స్నేహమయమే కదా!
ఈ అనంత విశ్వం అంతా స్నేహగీతం ఆలాపనే కదా!
ఇలాంటి బంధాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించలిగితే..
లోకానికంతా ఓ ఫ్రెండ్‌షిప్ బ్యాండ్ చుట్టేస్తే.. ఇక ఏ భేదభావాలూ..
ఏ గొడవులూ ఉండవు కదా! నేడు ఫ్రెండిషిప్ డే సందర్భంగా
సాక్షి పాఠకులందరికీ శుభాకాంక్షలు.

ఉత్సాహంగా పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం

దొనకొండ: స్థానిక జెడ్పీ పాఠశాలలో 1976–77 పదో తరగతి బ్యాచ్ చెందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా శనివారం జరుపుకున్నారు. ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకున్నారు. వేదికపై తమ జీవితాల్లోని సుఖ సంతోషాలను పంచుకున్నారు. సుమారు 40 మంది పూర్వ విద్యార్థులు ఆనందభాష్పాలతో ఆ నాటి జ్ఞాపకాలు పంచుకున్నారు. వయస్సు పెరిగినా కూడా నృత్యాలు చేసిన అనంతరం సంయుక్తంగా భోజనం చేశారు.



దొనకొండ: వేదికపై పూర్వ విద్యార్థులు

5వ క్లాస్ నుంచి మొదలైన స్నేహం 48 ఏళ్లుగా..



మార్కాపురం బాయ్స్ హైస్కూల్‌లో 6వ తరగతిలో మొదలైన ముగ్గురి స్నేహం ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. స్నేహానికి అధికారం, హోదా అడ్డురాదని వీరి ఫ్రెండ్‌షిప్ నిరూపిస్తోంది. మార్కాపురం మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్‌గా ఉన్న షేక్ ఇస్మాయిల్, మార్కాపురం హెడ్ పోస్టు ఆఫీస్ పోస్టుమాస్టర్‌గా ఉన్న సయ్యద్ సుభానీ, పట్టణంలోని కంభం రోడ్డులో టీ కొట్టు నిర్వహిస్తున్న తిరుమల శెట్టి వెంకటేశ్వర్లు ఆరో తరగతిలో స్నేహితులుగా మారారు. 45 ఏళ్లుగా వీరి ప్రయాణం కొనసాగుతోంది. ఇస్మాయిల్, సుభాని పెద్ద హోదాలో ఉన్నప్పటికీ వెంకటేశ్వర్లుపై ఏ మాత్రం అభిమానం తగ్గలేదు. కరోనా వచ్చి లాక్‌డౌన్ సమయంలో వ్యాపారాలు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో మిత్రుడు వెంకటేశ్వర్లుకు తమ వంతు సాయం చేశారు. ఇప్పటికీ కుటుంబ సమస్యలను ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకుంటూ కష్ట సుఖాలను పంచుకుంటుంటారు.

–టి. వెంకటేశ్వర్లు, షేక్ ఇస్మాయల్, సయ్యద్ సుభానీ

38 ఏళ్ల స్నేహం



మార్కాపురం: పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలురు ఉన్నత పాఠశాలలో తెలుగు ఉపాధ్యాయునిగా, పండిత్ పరిషత్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా పని చేస్తున్న గోపాలుని రమేష్, రాఘవది 38 ఏళ్ల నాటి స్నేహం. రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ '1985లో జిల్లెల్లముడిలో ఇంటర్మీడియెట్‌లో చేరినప్పుడు నుంచి మొదలైన మా ఫ్రెండ్ షిప్ నేటికీ అలాగే కొనసాగుతోంది. నా మిత్రుడు ధూళిపాల రాఘవ ప్రస్తుతం నెల్లూరులోని ఒక ప్రయివేటు కళాశాలలో ప్రిన్సిపాల్‌గా పని చేస్తున్నాడు. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా ఎక్కడ ఉన్న ప్రతి రెండు రోజులకు ఒక సారి ఫోన్‌లో మాట్లాడుకుంటాం. నెలకోసారైనా నేను నెల్లూరు వెళ్లడమో, లేదా మా రాఘవ మార్కాపురం రావడమో జరుగుతుంది. కుటుంబ సభ్యులతో చెప్పుకోలేని విషయాలను ఫ్రెండ్‌తో చెప్పుకోవచ్చు' అని తెలిపారు.

– గోపాలుని రమేష్‌బాబు, డి. రాఘవ

45 ఏళ్లుగా..

కనిగిరి రూరల్: కనిగిరి పట్టణానికి చెందిన వేమా వెంకట రంగారావు, ముచ్చర్ల ధర్మరావు, తాళ్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం వ్యాపారవేత్తలు, మంచి స్నేహితులు, 6వ తరగతి నుంచి వీరు ముగ్గురూ స్నేహితులుగా మారారు. సుమారు 45 ఏళ్ల నుంచి నేటికీ వారి బంధం అలాగే కొనసాగుతోంది. ఎవరి వ్యాపార రంగంలో వారున్నా ఎలాంటి సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలన్నా ఒక్క చోటికి చేరతారు. ఆ తర్వాత కలిసి నిర్ణయం తీసుకుంటారు. రోజులో కనీసం ఒక్క సారైనా మాట్లాడుకోవాల్సిందే. యోగ క్షేమాలపై చర్చించుకోవాల్సిందే. వీరి 'స్నేహం బంధం' ఇలానే కలకాలం కొనసాగాలని ఆకాంక్షిద్దాం.

– వేమా వెంకట రంగారావు, ముచ్చర్ల ధర్మరావు, తాళ్లూరి సుబ్రహ్మణ్యం



హైకోర్టు న్యాయమూర్తిని కలిసిన ఎస్పీ మలికాగర్గ్


హైకోర్టు న్యాయమూర్తికి పుష్పగుచ్ఛం అందజేస్తున్న ఎస్పీ

ఒంగోలు టౌన్: జిల్లా న్యాయస్థానం ప్రాంగణంలో లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ కార్యాలయం ప్రారంభానికి ఒంగోలు వచ్చిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, ప్రకాశం జిల్లా కోర్టు అడ్మినిస్ట్రేటివ్ జడ్జి కె.మన్మథరావును శనివారం ఎస్పీ మలికా గర్గ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. న్యాయమూర్తికి పుష్పగుచ్ఛాన్ని అందజేశారు.

నేడు జిల్లా స్థాయి యోగా పోటీలు

ఒంగోలు మెట్రో: యోగాసన స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ప్రకాశం జిల్లా ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 6వ తేదీ నగరంలోని అంజయ్యరోడ్డులో ఆంధ్రకేసరి కాలేజీలో జిల్లాస్థాయి యోగా పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆ సంస్థ జిల్లా అధ్యక్షుడు బోయపాటి రవి తెలిపారు. సబ్ జూనియర్ విభాగంలో 9 నుంచి 14 ఏళ్లు, జూనియర్ విభాగంలో 14 నుంచి 18 ఏళ్లు, సీనియర్ విభాగంలో 18 నుంచి 28 ఏళ్ల బాలబాలికలు అర్హులని తెలిపారు. ట్రెడిషనల్, ఆర్టిస్టిక్, రిథమిక్ విభాగాల్లో పోటీలు నిర్వహిస్తామన్నారు. జిల్లాస్థాయి విజేతలు సెప్టెంబర్‌లో నిర్వహించనున్న రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు అర్హత పొందుతారని తెలిపారు. అక్కడ ప్రతిభ చూపినవారు జాతీయస్థాయి పోటీలకు అర్హత సాధిస్తారని చెప్పారు. పోటీల్లో పాల్గొన్న ఔత్సాహికులకు స్పాట్ రిజిస్ట్రేషన్ సౌలభ్యం కలదని, ఉదయం 8 గంటలకు పోటీల వేదిక వద్దకు సంబంధిత ధ్రువీకరణ పత్రాలు (ఆధార్, స్కూల్, తల్లిదండ్రులచే అనుమతి పత్రం)తో వచ్చి పోటీ రుసుం కట్టి పాల్గొనాలని యోగాసన స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ప్రకాశం జిల్లా కార్యదర్శి సోమ సుబ్బారావు తెలిపారు.

నేరస్తులకు శిక్షలు పడాలి

- అప్పుడే బాధితులకు న్యాయం
- ఎస్పీ మలికాగర్గ్


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎస్పీ మలికాగర్గ్

ఒంగోలు టౌన్: నేరం చేసిన వారికి శిక్షలు పడినప్పుడే బాధితులకు సరైన న్యాయం జరుగుతుందని, తద్వారా ప్రజలకు పోలీసులు, న్యాయస్థానంపై నమ్మకం కలుగుతుందని ఎస్పీ మలికాగర్గ్ అన్నారు. స్థానిక పోలీసు కళ్యాణ మండపంలో డీఎస్పీలు, సీఐలు, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లు, ఏపీపీ, కోర్టు డ్యూటీ ఆఫీసర్లతో శనివారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నమోదైన కేసుల్లో దర్యాప్తుల నుంచి కేసులు పూర్తయ్యేంత వరకు జరిగే ప్రక్రియ గురించి చర్చించారు. సాంకేతిక లోటుపాట్లతో కేసులు వీగిపోకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, కేసు ఫైలింగ్ విధానం గురించి వివరించారు. తీవ్రమైన నేరాల్లో కోర్టు విచారణ సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, మెళకువలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. కేసులు, దర్యాప్తులను పోలీసు అధికారులు వేగవంతం చేయాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. సాక్షులను సరైన సమయంలో కోర్టుకు హాజరుపరచాలని, సాక్షులకు ముందే తగిన విధంగా బ్రీఫింగ్ ఇవ్వాలని చెప్పారు. నిందితులకు సత్వరమే వారంట్లు, సమన్లు అందజేయాలన్నారు. ట్రయల్ జరుగుతున్న అన్ని దశల్లోనూ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లు, అసిస్టెంట్ ప్రాసిక్యూటర్లు, పోలీసు అధికారులు సమన్వయంతో మానిటరింగ్ చేస్తూ శిక్షల శాతాన్ని పెంచేందుకు కృషి చేయాలని చెప్పారు. కోర్టు లైజన్ సిబ్బంది పోలీసుస్టేషన్ – న్యాయస్థానాల మధ్య అనుసంధానకర్తగా నిబద్ధతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కోర్టుకు సంబంధించిన రికార్డులు పెండింగ్ లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ (అడ్మిన్) కె.నాగేశ్వరరావు, ఏఎస్పీ (క్రైం) శ్రీధర్‌రావు, డీఎస్పీ డీఎస్పీ బి.మరియదాసు, డీఎస్పీలు వి.నారాయణస్వామిరెడ్డి, రామరాజు, అశోక్ వర్ధన్, వీరరాఘవరెడ్డి, శ్రీనివాసులు, డీసీఆర్బీ సీఐ ధర్మేంధర్‌బాబు, పోలీసు లీగల్ అడ్వైజర్ వేణుగోపాల్, పీపీ వసుంధర, ఏపీపీ జాస్మిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జరుగుమల్లి కేసులో శిక్ష పడేలా చేసిన అధికారులకు ఎస్పీ అభినందనలు...

జరుగుమల్లి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన అసహజ లైంగిక చర్య, హత్య కేసులో నిందితుడికి జీవిత ఖైదు శిక్ష పడేలా చేసిన పోలీసు అధికారులను ఎస్పీ మలికాగర్గ్ అభినందించారు. పోలీసు కళ్యాణ మండపంలో సమీక్ష సమావేశం అనంతరం పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ సి.శ్రీనివాసమూర్తి, కోర్టు లైజన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఏ శ్రీనివాసులు, కానిస్టేబుల్ జి.అనిల్‌కుమార్‌కు ప్రశంసపత్రాలు అందజేశారు. అదేవిధంగా నాగులుప్పలపాడు పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన అత్యాచారయత్నం కేసులో నిందితుడికి ఐదేళ్ల జైలు శిక్ష పడేలా చేసిన అడిషనల్ పీపీ యత్తపు కొండారెడ్డి, కోర్టు లైజన్ ఏఎస్సై లక్ష్మీనారాయణను ఎస్పీ అభినందించారు.

రెస్టారెంట్‌లోకి దూసుకెళ్లిన

పెట్రోలు ట్యాంకర్

- బాతుల లోడు లారీకి టైరు పంక్చరై ఆగి ఉండగా ఢీకొట్టిన ట్యాంకర్
- రెస్టారెంట్‌లోకి కూడా దూసుకెళ్లడంతో ధ్వంసమైన గది
- అదే గదిలో నిద్రిస్తున్న రెస్టారెంట్ యజమాని
- త్రుటిలో తప్పిన ప్రాణాపాయం


రెస్టారెంట్ గదిని ఢీకొన్న ఆయిల్ ట్యాంకర్

సింగరాయకొండ: పెట్రోలు లోడ్‌తో వేగంగా వెళ్తున్న ట్యాంకర్ టైరు పంక్చరై రోడ్డు పక్కన ఆగి ఉన్న బాతుల లోడ్ లారీని ఢీకొట్టి అదుపుతప్పి రోడ్డు పక్కనున్న రెస్టారెంట్‌లోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటన శనివారం సాయంత్రం జాతీయ రహదారిపై సింగరాయకొండ మండల పరిధిలోని జీవీఆర్ ఆక్వా కంపెనీ సమీపంలో రాయల్ భోజన్ హోటల్ వద్ద జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో ట్యాంకర్ డ్రైవర్‌కు తీవ్ర గాయాలవడాన్ని మినహాయిస్తే.. పెనుప్రమాదం తప్పింది. ఈ ఘటన చూడటానికి చిన్నదైనా ఆయిల్ ట్యాంకర్ కావడంతో బోల్తా పడి ఉంటే తీవ్ర నష్టం జరిగేది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మిర్యాలగూడ నుంచి నాయుడుపేటకు బాతుల లోడ్‌తో వెళ్తున్న ఐచర్ లారీకి రాయల్ భోజన్ హోటల్ సమీపంలో టైరు పంక్చరైంది. డ్రైవర్ పంక్చర్ వేస్తుండగా అదే సమయంలో విజయవాడ నుంచి నెల్లూరు జిల్లా జొన్నవాడ వెళ్తున్న పెట్రోల్ ట్యాంకర్ అతి వేగంగా వచ్చి బాతుల లోడ్ లారీని బలంగా ఢీకొట్టి అదుపుతప్పి డివైడర్‌ను ఢీకొట్టింది. అనంతరం నేరుగా రోడ్డు పక్కనున్న రాయల్ భోజన హోటల్ గదిని ఢీకొట్టి ఆగింది. ఆ సమయంలో రెస్టారెంట్ యజమాని మద్దెల వెంకటేశ్వర్లు గదిలో నిద్రిస్తున్నాడు. అతని పక్కగా ట్యాంకర్ వెళ్లడంతో ప్రాణాపాయం తప్పింది. ఈ ప్రమాదంలో ట్యాంకర్ డ్రైవర్ సిద్దయ్యకు తీవ్రగాయాలయ్యాయి. అతన్ని హైవే అంబులెన్స్‌లో ఒంగోలు జీజీహెచ్‌కి తరలించారు. సాయంత్రం 4 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. అదే 5 గంటల సమయంలో జరిగి ఉంటే రెస్టారెంట్ బయట కుర్చీలు, మంచాలు వేసి జనం కూర్చుని ఉండేవారు. ప్రాణాపాయం కూడా జరిగేది. ప్రస్తుతం హోటల్ గది మాత్రమే ధ్వంసమై ప్రాణాపాయం జరగలేదని స్థానికులు, పోలీసులు ఊపిరిపీల్చుకున్నారు. ఈ ఘటన కారణంగా ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా పక్కనే ఉన్న సర్వీసు రోడ్డు ద్వారా పోలీసులు పునరుద్ధరించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై టి.శ్రీరామ్ తెలిపారు. హెడ్ కానిస్టేబుల్ రమణయ్య, కానిస్టేబుల్ సుమన్, హైవే పెట్రోలింగ్ కానిస్టేబుల్ శిధర్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.


ట్యాంకర్ డ్రైవర్ సిద్దయ్యను ఆస్పత్రికి తరలిస్తున్న హైవే అంబులెన్స్ సిబ్బంది

హత్య కేసులో 12 మంది అరెస్ట్


విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడిస్తున్న ఏఎస్పీ శ్రీధర్‌రావు

ఒంగోలు టౌన్: స్థానిక నరాచీ రెస్టారెంట్ వద్ద జరిగిన హత్య కేసులో 12 మంది నిందితులను అరెస్టు చేసినట్లు ఏఎస్పీ (క్రైం) శ్రీధర్‌రావు తెలిపారు. ఒంగోలు తాలూకా పోలీస్‌స్టేషన్‌లో శనివారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆ వివరాలు వెల్లడించారు. నిందితుల్లో ఆరుగురు ఒడిశా రాష్ట్రానికి చెందిన వారు ఉండగా, ఉత్తరప్రదేశ్, వెస్ట్ బెంగాల్, ఒంగోలుకు చెందిన నిందితులు ఒక్కొక్కరు చొప్పున ఉన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాకు చెందిన వారు ముగ్గురున్నారు. ఈ నెల 3వ తేదీ అర్ధరాత్రి 2 గంటల సమయంలో షేక్ సుభానీ, మొలతోటి వెంకటరావు నరాచీ రెస్టారెంట్‌లోని వంట సామగ్రిని దొంగతనం చేసేందుకు వెళ్లినట్లు అనుమానించిన రెస్టారెంట్ సిబ్బంది వారిని పట్టుకుని దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో వెంకటరావు చనిపోగా, సుభానీకి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. ఈ విషయం ఎవరికీ చెప్పొద్దంటూ సుభానీని అక్కడి నుంచి పంపించి వేశారు. వెంకటరావు మృతదేహాన్ని రెస్టారెంట్ వెనుక దక్షిణం వైపు ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో పడేసి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. ఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు విచారణ అనంతరం సుభానీ ఫిర్యాదు మేరకు హత్య, హత్యాయత్నం కేసులతో పాటు ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేశారు. చనిపోయిన వ్యక్తి పూర్తి వివరాల కోసం ఆరా తీస్తూ మృతదేహాన్ని ఒంగోలు జీజీహెచ్‌లోని మార్చురీకి తరలించారు. మరుసటి రోజు పత్రికల్లో ఈ వార్త చూసిన మృతుడి భార్య, ఇతర బంధుమిత్రులు ఒంగోలు జీజీహెచ్‌కి చేరుకుని మృతదేహాన్ని చూసి వివరాలు వెల్లడించారు. మృతుడు నాగులుప్పలపాడు మండలం కేశినేనిపాలెం గ్రామానికి చెందిన మొలతోటి వెంకటరావుగా పోలీసులు నిర్ధారించుకున్నారు. శుక్రవారం సాయంత్రం నిందితులను అరెస్టు చేశారు. ఈ కేసులో ఇంకా దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని, రికార్డుల ఆధారంగా ఫిర్యాది సుభానీ ఒక దొంగతనం కేసులో నిందితుడిగా ఉన్నట్లు తెలిసిందని ఏఎస్పీ శ్రీధర్‌రావు చెప్పారు.

మెట్లు ఎక్కుతూ కింద పడి యువకుడు మృతి


మృతిచెందిన సురేష్

కొత్తపట్నం: మెట్లు ఎక్కుతూ కాలు జారి కింద పడి యువకుడు మృతి చెందిన సంఘటన కొత్తపట్నం అంబేడ్కర్‌నగర్‌లో జరిగింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. చినగంజాం మండలం బేతాలవారి గ్రామానికి చెందిన సగ్గరం సురేష్ (40) రైల్వేశాఖలో కడవకుదురులో గేట్‌మేన్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. కొత్తపట్నం అంబేడ్కర్‌నగర్‌లో ఓ శుభకార్యానికి ఈ నెల 2వ తేదీ భార్య, ఇద్దరు పిల్లలతో వచ్చాడు. శుభకార్యంలో ఆనందంగా గడిపారు. 3వ తేదీ ఉదయం భార్యాపిల్లలను చినగంజాం పంపించి సాయంత్రం తాను కూడా వెళ్లాలని భావించాడు. సాయంత్రం చీకటిపడిన తర్వాత మెట్లు ఎక్కే సమయంలో కాలుజారి కిందపడ్డాడు. బంధువులు 108లో ఒంగోలు జీజీహెచ్‌కి తరలించారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం అక్కడి నుంచి ఓ ప్రైవేటు వైద్యశాలలో చేర్పించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ పరిస్థితి విషమించి శనివారం సురేష్ మృతిచెందాడు. ఎస్సై బి.సాంబశివరావు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

సాక్షి సండే క్లాసిఫైడ్స్

Education

COACHING
■ JEE / NEET / EAMCET / INTER Chemistry Subject నందు ప్రత్యేక శిక్షణ కొరకు సంప్రదించండి. K.R. Sir - ఒంగోలు. ✆ 96668 78753 [O-191561]

ADMISSIONS
■ MPHW (F) - ANM (2 Yrs) రెగ్యులర్ నర్స్ ట్రైనింగ్ & DMLT కోర్సులకు అడ్మిషన్లు జరుగుచున్నవి. Q: ఇంటర్ ఎనీగ్రూప్, SC, ST, BC, OBC లకు స్కాలర్‌షిప్ & హాస్టల్ వసతి కలదు. సంప్ర॥ రూస్సీ నర్స్ ట్రైనింగ్ ఇనిస్టిట్యూట్, ఒంగోలు. ✆ 94402 74196 [OA-31]

PARAMEDICAL
■ B.Sc Nursing,BPT& Paramedical Courses Available. DMLT, Anesthesia, Dialysis, Cardiology, Cathlab, Opthalmic. Any Inter Eligible, Tirupati, 7416478396, 7416478395. [T-1902]

Real Estate

■ గుంటూరు, విజయవాడ, Hyd, మంగళగిరి, కాజా, కాకాని, గోరంట్ల, లాం, GPR, జనచైతన్య, రామకృష్ణ, Ok సిటీ, మెగా సిటీ, రాజధానిలో ప్లాట్స్, పొలాలు అ/కొ. ✆8639001165, 9849473838 [G-7303]

PLOT FOR SALE
■ OMC లిమిట్స్‌కు 4KM దూరంలో విజయవాడ హైవే నందు ఇప్పటికిప్పుడు, ఇల్లు నిర్మించుటకు అనువైన మా DTCP వెంచర్ నందు Openప్లాట్స్ కలవు. సంప్ర॥ ✆ 94940 40187 [OA-60]

BUILDING REPAIRS
■ అపార్ట్‌మెంట్స్, బిల్డింగ్స్‌ను రిపేర్, రీమోడలింగ్ & అన్నిరకాల కన్‌స్ట్రక్షన్ ప్రాబ్లమ్స్‌ను అనుభవం గల ఇంజినీర్స్‌చే అతి తక్కువ ఖర్చుతో సాల్వుచేయబడును. ✆ 94949 30841. [O-191565]

TO LET
■ ఒంగోలులోని ప్రకాశం భవనం ఎదురుగా గల ప్రముఖ హోటల్ కుమార్ రిజెన్సీ (కోలాస్) నందు A/Cమల్టీక్యుజిన్ ఫ్యామిలీ రెస్టారెంట్ అద్దెకు ఇవ్వబడును. ✆ 95052 13666, 99850 66050. [O-191568]

గమనిక
సాక్షి తెలుగు దినపత్రికలో రోజూ ప్రచురించే క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలు చదివి, వాటిని నిశితంగా పరిశీలించిన పిదప ప్రతిస్పందించాల్సిందిగా మా పాఠకులను కోరడమైనది. ప్రకటనదారు తెలిపే లేదా క్లెయిమ్ చేసే వాటితో ఈ వార్తా పత్రికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. బ్యాంక్ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్‌ఫర్ / డిపాజిట్ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.

తాజా వార్తల కోసం లాగాన్ అవ్వండి www.sakshi.com

■ ఒంగోలు టౌన్, కర్నూల్‌రోడ్, మారుతీ నగర్ 1వలైన్, సుందరయ్య బంకు వద్ద 2పోర్షన్లబిల్డింగ్ఆఫీస్/రెసిడెన్స్‌లకు అద్దెకు ఇవ్వబడును. సంప్ర॥✆9247899965 [O-191559]

WANTED
■ ఒంగోలు టౌన్ నెల్లూరు బస్టాండ్ మరియు ఆర్టీసి బస్టాండ్ మెయిన్‌రోడ్‌కి దగ్గరగా 14అడుగుల ఫేసింగ్‌లో 11గదుల సెమి కమర్షియల్ స్థలం కావలెను. నో బ్రోకర్స్. email: doctorhomeo123@gmail.com [G-786474]

Services

BUSINESS OFFER
■ సూరత్‌లోదొరికేధరలకే ఇప్పుడు మన ఒంగోలులోRs.300/-నుండి డైలీవేర్, ఫ్యాన్సీవేర్ చీరలు, Rs.700/-నుండి పట్టు చీరలు లభించును. వివరాలకు SBMC-1063 ✆ 9885149490 [O-191564]

■ ద్వారకా ఎంటర్‌ప్రైజెస్ పేపర్ ప్లేట్స్ & LED మెషిన్స్‌పై ప్రతి నెల అధిక ఆదాయం, అద్భుత అవకాశం, ఉచిత ముడి పదార్థాలు, 100% తిరిగి కొనుగోలు ఒప్పందం. ఫోన్ : 9310515624, 8800496710 [DA-38443]

GOLD FINANCE
■ బంగారం బ్యాంకులలో ఇతర సంస్థలలో ఉన్నవి ఈ రోజు ఆన్‌లైన్ ధరకు కొనబడును. స్పాట్ క్యాష్ (100% జెన్యూన్) సంప్ర: ✆ 945 945 3338 [B-382]

Wanted

■ భార్గవి దంతవైద్యశాల - స్టేట్‌బ్యాంక్ పైన దరిశి నందు పనిచేయుటకు రిసెప్షనిస్ట్ వెంటనే కావలెను. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ ✆ 7036807484, 98661 67488. [O-191563]

■ అర్జంటుగా కావలెను. ఒంగోలులోని ప్రముఖ బ్యూటీ పార్లర్‌లో పనిచేయుటకు అనుభవం గల లేడీ వర్కర్స్‌కావలెను. ఆకర్షణీయమైన జీతం ఇవ్వబడును. సంప్ర॥✆ 9000230945, 7680998069 [OA-63]

■ ఒంగోలులోని ప్రముఖ అడ్వకేట్ నందు పనిచేయుటకు అనుభవం టైపిస్ట్ (Typist) కావలెను. సమతానగర్, ఒంగోలు. సంప్ర॥ చల్లా వెంకటప్పారెడ్డి ✆ 9848044909 [OA-64]

■ సురక్ష హాస్పిటల్, కర్నూల్‌రోడ్, నవభారత్ బిల్డింగ్స్ ఎదురు, ఒంగోలు నందు పనిచేయుటకు ఆపరేషన్ థియేటర్ (O.T) అసిస్టెంట్స్, నర్సులు, ఫార్మసిస్ట్ కావలెను. ✆ 08592-230655, 8886092129. [O-191566]

■ ఒంగోలు సమతానగర్‌లోని శ్రీ గాయత్రి గ్రామర్ స్కూల్ నందు 6th to 8th వరకు బోధించుటకు ఫిజిక్స్ టీచర్ కావలెను. సంప్ర॥ ✆ 9014404155 [OA-58]

■ శ్రీధనలక్ష్మి ఫార్మసి (మందులషాప్) లాయర్ పేట - ఒంగోలులో పనిచేయుటకు అనుభవం గల ఫార్మసిస్ట్, హెల్పర్స్, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ కావలెను. జీ॥10-14000 ✆ 98492 43022. [O-191556]

■ సింగరాయకొండ శ్రీచైతన్య స్కూల్ నందు పనిచేయుటకు జంట్స్ వార్డెన్లు మరియు ఆఫీస్ క్లర్క్స్ కావలెను. వసతి సదుపాయం కలదు. ✆ 96667 04201. [O-759026]

■ మేదరమెట్లలోని ప్రముఖ రెస్టారెంట్ నందు పనిచేయుటకు హెల్పర్స్, సర్వర్స్ (వెయిటర్స్) వెంటనే కావలెను. ఫుడ్, రూమ్ ఇవ్వబడును. జీ॥ 15000/- అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత. ✆ 80960 30333 [O-191562]

■ ఒంగోలులోని ప్రముఖ EM హైస్కూల్ నందు పనిచేయుటకు Nursary to 10th క్లాస్ వరకు M/F టీచర్లు, ఆయా, వాచ్‌మ్యాన్ వెంటనే కావలెను. ✆ 7780779680, 9177014253. [O-191558]

■ నటరాజ్ జ్యూయలర్స్ నందు పనిచేయుటకు స్టోర్‌మేనేజర్ కావలెను. జ్యూయలరీ నందు అనుభవం తప్పని సరి తెనాలి, చీరాల, విజయవాడ బ్రాంచిల నందు ✆ 91691 68999. [O-787228]

■ తెలుగు, ఇంగ్లీషు & ఆన్‌లైన్ సర్వీసెస్ చేయగల కంప్యూటర్ ఆపరేటర్స్‌గా అనుభవం గల వారు M/F కావలెను. సంప్ర॥ శ్రీభాస్కర్ ఏజెన్సీస్ - ఒంగోలు ✆ 94913 78456 [O-787297]

■ కొత్తగా స్థాపించిన మా కంపెనీ నందు పనిచేయుటకు అభ్యర్థులు కావలెను. Qul: 10th to PG, P/T-8,000/-, F/T-12,500/- Ph: 7569675209, 8500509114 [G-1992]

■ ప్రముఖ సంస్థకు మాయొక్క మొబైల్ ద్వారా సమాచారం పంపుతూ వారం వారం అధిక ఆదాయం సంపాదించుకోండి. మీ అడ్రస్ వాట్సప్ చేయండి. 9676414393. [M-1221480]

■ మీ మొబైల్ ద్వారా మా కంపెనీ అడ్వర్టైజ్‌మెంట్ పంపుతూ వారం వారం అధిక ఆదాయం పొందండి. మీ అడ్రస్ వాట్సప్ చేయండి. వివరాలకు కాల్ చేయండి. 95736 33520, 90596 33520. [M-1221507]

■ పనివారు కావలెను. హైదరాబాద్, బెంగళూరులో ఉండి ఇంటిపని, వంటపని, వృద్ధుల సేవ, పిల్లల పోషణకు స్త్రీలు, కావలెను. సంప్ర॥ 9391912949, 040-40123376. [H-788737]

■ హరేకృష్ణ హోంకేర్ నందు వృద్ధులను, పేషెంట్స్‌ను చూసుకొనుటకు వర్కర్స్ కావలెను. ఫ్రీవసతి + భోజనం. జీ:18k హైదరాబాద్: 9640258899, విజయవాడ: 9640648899. [HA-476]

■ Wanted Primary Teachers For 1 To 5th Classes In Deepsika Public School(EM), Kakarla (Vi), Marri Pudi (Md), Prakasam (Dt) Hostel Facility Available Contact ✆ 80746 38228, 89789 35396. [O-759025]

క్లాసిఫైడ్స్
సాధారణ లైన్లకు రూ.: 275/-
అదనపు లైనుకు రూ.: 60/-
ప్రతి 3 ప్రకటనలకు 2 ప్రకటనలు ఉచితం
వివరాలకు సంప్రదించండి :
క్లాసిఫైడ్స్ : ఒంగోలు
90102 02856
90102 02762

సాక్షి ఫ్యామిలీ
ఒంగోలు
ఆదివారం ॥ 6-8-2023







ఆ నలుగురు స్నేహితులు

ఇంగ్లీష్ సింగర్, సాంగ్ రైటర్, మ్యూజిషియన్, పీస్ యాక్టివిస్ట్ జాన్ లెనన్ తన 'ఇమేజిన్' పాటలో ఏం అంటాడు?

నీ తల మీద ఆకాశం తప్ప, స్వర్గనరకాలు, మతాలు, కులాలు, సరిహద్దు ద్వేషాలు లేని ఒక కొత్త ప్రపంచం, ఆస్తులు, అంతస్తుల తేడా లేని సరికొత్త సమాజాన్ని ఊహించుకో అంటాడు.

'ఐయామ్ ఏ డ్రీమర్ బట్ ఐయామ్ నాట్ ది వోన్లీ వన్' అని కూడా అంటాడు.

ప్రపంచంలో ఎంతోమందిలాగే ఈ పాటతో ప్రభావితమైన వాళ్లలో బెంగళూరుకు చెందిన నలుగురు స్నేహితులు ఉన్నారు. మెలిషా, వినోద్ లోబో, నితిన్ కుమార్, విగ్నేష్‌లు 'ఇమేజిన్' సాంగ్ స్ఫూర్తితో

'ఇమేజిన్ ట్రస్ట్' ప్రారంభించారు. సేవాకార్యక్రమాలకు సంబంధించి తొలి దశలో భాగంగా 'క్లాత్ బ్యాంక్'కు శ్రీకారం చుట్టారు. దాతల నుంచి సేకరించిన ఈ దుస్తులను పేదలు రూపాయి ఇచ్చి కొనవచ్చు.

friends forever

ఫ్రెండూ... ఇదొక ట్రెండు!

'స్నేహంలో విభేదాలు ఉండవు' అని అనుకోవడానికి లేదు. ఎన్నో కారణాల వల్ల ఫ్రెండ్‌షిప్ బ్రేక్‌డౌన్ కావచ్చు. మళ్లీ కలుసుకోవాలని, మునుపటిలా హాయిగా మాట్లాడుకోవాలని ఉన్నా ఏవో ఇగోలు అడ్డుపడుతుంటాయి. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పాశ్చాత్య దేశాల్లో 'ఇన్విజిబిలియా: థెరపీ విత్ ఫ్రెండ్స్' అనే ట్రెండ్ మొదలైంది. అనగా ఒక సైకాలజిస్ట్ విడిపోయిన ఇద్దరు స్నేహితులను ఒక దగ్గర కూర్చోబెట్టుకొని ఒకటి లేదా రెండు మూడు రోజుల సెషన్‌లతో వారి స్నేహాన్ని తిరిగి పట్టాలెక్కిస్తారు.

'ఇదంతా ఎందుకు?' అనుకునేవారు దూరం అయిన ఫ్రెండ్‌కు 'సారీ రా' అని మెసేజ్ పెట్టి చూడండి చాలు...'సారీ'కి ఉండే పవర్ ఏమిటో మీకే తెలుస్తుంది!



వన్స్‌మోర్ ఫ్రెండ్‌షిప్ డైలాగ్‌లు

'నిజమైన స్నేహితులు కన్నీటి చుక్కల్లాంటి వారు. మనసు బాధగా ఉన్నప్పుడు చప్పున బయటికి వస్తారు'
'స్నేహంతో పని జరిగినప్పుడు, శత్రుత్వంతో పని ఎందుకు!'
- వన్స్ అపాన్ ఏ టైమ్ ఇన్ ముంబై సినిమా

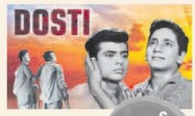
నిజమైన స్నేహితుడు, స్నేహితుడి తప్పులను తన తప్పులుగా భావించి క్షమిస్తాడు.
- ఏ రస్తే ప్యార్ కే

స్నేహం అనేది ఎలా బతకాలో మాత్రమే కాదు ఎలా చావకూడదో నేర్పుతుంది.
- ఏబీసీడీ–ఎనీబడి కెన్ డ్యాన్స్

స్నేహితుడు చనిపోవచ్చు, స్నేహం చనిపోదు.
- ఎల్‌వోసీ కార్గిల్

స్నేహితులు ఉన్న వారే అసలైన సంపన్నులు
- రంగ్ దే బసంతీ

స్నేహంలోని ఒక నియమం...
నో సారీ...
నో థ్యాంక్!
- కుచ్ కుచ్ హోతా హై



కాలాతీత స్నేహ గీతం

స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా అంతర్జాలంలో అలనాటి సినిమా 'దోస్తి' (1964) తప్పనిసరిగా ప్రస్తావనకు వస్తుంది. సత్యన్‌బోస్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర సూపర్ హిట్ కొట్టింది. 'బెస్ట్ ఫిల్మ్'తో సహా ఆరు ఫిల్మ్‌ఫేర్ అవార్డ్‌లు గెలుచుకుంది.

ఒక యాక్సిడెంట్‌లో కాలు కోల్పోయిన రాము, కంటి చూపు లేని మోహన్ అనే ఇద్దరు కుర్రాళ్ల మధ్య స్నేహానికి అద్దం పట్టే చిత్రం ఇది. ఈ ఇద్దరు స్నేహితులకు పాట స్నేహితురాలు. అన్నదాత. ఎన్నో కష్టాలు, ప్రలోభాలు ఎదురైనా వారి స్నేహప్రపంచం చెక్కు చెదరదు. స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా చూడాల్సిన సినిమాలలో ఇదొకటి.

వైరల్

ఔరా అమ్మకచెల్ల... భాంగ్రా స్టెప్పులు వేయడం ఇల్లా!





'ఆఫీసులో ఉద్యోగులు ఏం చేస్తారు?' అనే ప్రశ్నకు...

'ఆఫీసు వర్క్ చేస్తారు' అని మాత్రమే ఊరుకోనక్కర్లేదు. 'భాంగ్రా డ్యాన్స్ కూడా చేస్తారు' అని భేషుగ్గా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఇదిప్పుడు ఒక ట్రెండ్‌గా మారనుంది. విషయంలోకి వస్తే... డల్ వర్క్‌డేకు ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీ ఫన్ ట్విస్ట్ ఇచ్చింది.

'పనిచేసింది చాలు. ఇప్పుడిక భాంగ్రా నేర్చుకోండి' అంటూ ఫిజికల్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్, డ్యాన్సర్ సాహిల్‌శర్మను ఆఫీసుకు తీసుకువచ్చింది.

'లెట్స్ డ్యాన్స్' అంటూ శర్మ భాంగ్రా స్టెప్పులు స్టార్ట్ చేయడంతో ఉద్యోగులు ఎవరి డెస్కుల దగ్గర వారు అతడిని అనుసరించి డ్యాన్స్ చేయడం మొదలు పెట్టారు.

'ఐ వాంట్ యాన్ ఆఫీస్ లైక్ దిస్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో 2.9 మిలియన్‌ల వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది.

'గుడ్ ఐడియా. 9 టు 5 జాబ్ వల్ల ఉద్యోగులు ఫిజికల్ యాక్టివిటీకి దూరం అవుతున్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాల వల్ల వ్యాయామం చేసినట్లుగా ఉంటుంది. హుషారు వస్తుంది' అని ఒక యూజర్ స్పందించాడు.

దోసే వారు ఎవరురా!



మనసు దోచే దోసె గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. దోసె ప్రియుల కోసం సరికొత్త 'ఫుడ్ చాలెంజ్' ముందుకు వచ్చింది. 'ఆరడుగుల పొడవు ఉన్న దోసెను ఒక్క సిట్టింగ్‌లో తినగలరా?' అనే సవాలు విసురుతుంది ఈ ఫుడ్ చాలెంజ్. విజేత పొట్టశ్రమ వృథా పోదు. పదకొండు వేల రూపాయలను నగదు బహుమతిగా ఇస్తారు.

పాపులర్ బ్లాగర్స్ వాణి, సావిలు 'సమ్‌వన్ హు కెన్ ఫినిష్ దిస్?' ట్యాగ్‌తో పోస్ట్ చేసిన 'ఫుడ్ చాలెంజ్' 5.7 మిలియన్‌ల వ్యూస్‌ను సొంతం చేసుకుంది.

ఢిల్లీలోని పాపులర్ రెస్టారెంట్ 'దోసె ఫ్యాక్టరీ'లో ఈ ఆరు అడుగుల దోసెను తయారు చేయడంతోపాటు షూట్ చేశారు. మూడు రకాల మసాలాలు, నెయ్యితో తయారు చేసిన ఈ మెగా దోసెకు సాంబార్, చట్నీ, రవ్వ కేసరి కాంబినేషన్‌లుగా ఉంటాయి.

'టైమ్ లిమిట్ లేకపోతే ఈజీగా లాగించవచ్చు' అని కొందరు నెటిజనులు స్పందించారు.

ఖాకీ కిచెన్

కాసేపు లాఠీని పక్కనపెట్టి
గరిటను పట్టుకుందాం
అనుకుని కేరళలోని ఒక పోలీస్ స్టేషన్ వారు
ఈ వానల్లో
వేడివేడిగా వంట చేశారు.
వీడియో కూడా తీశారు.
వాళ్లు లొట్టలేసుకు తింటుంటే
నెటిజన్లు 'ఈ మాత్రం కళాపోషణ' ఉండాలి
అని మెచ్చుకున్నారు.
కాని పోలీసు బాసులు మాత్రం
వేరొకటి తలచారు.
ఏమా వంట? ఏమా వైరల్?

ఆ పోలీసులు ఇంట్లో వంట చేసుకుని ఉంటే బాగుండు. కాని వానాకాలంలో వేడివేడిగా ఏదైనా తినాలనిపించిందో ఏమో, కొంచెం బోర్‌ను బ్రేక్ చేద్దాం అనుకున్నారో ఏమో ఏకంగా స్టేషన్‌లోనే వంట చేశారు. ఆ చేయడం వీడియోలో షూట్ చేసి ఇన్‌స్టాలో పెట్టారు. చూసిన జనం ఈ మాత్రం సర్దా ఉండాల్లే అని ముచ్చట పడితే పోలీసు బాసులు మాత్రం కయ్యిమన్నారు. అసలేం జరిగిందంటే కేరళలోని ఇలవుంతిట్ట అనే స్టేషన్‌లో పోలీసులు వంట చేసుకు తిన్నారు. చికెన్‌ని తేవడం, ముక్కలు కొట్టించడం, కూర చేయడం, మటన్ కూర, దాంతో పాటు చిలగడదుంపల సంగటి కెమెరా ముందు అద్భుతంగా వండారు. పెద్ద పెద్ద అరిటాకులు తెచ్చి స్టేషన్ ఎస్.ఐతో పాటు అందరూ ఆరగించారు. దానికి మంచి పాట జత చేశారు. వీడియో సోషల్ మీడియాలో వదిలారు. ఇంకేముంది... జనం రకరకాల సరదా కామెంట్‌లు చేశారు. 'అప్పుడప్పుడు తినండోయ్... ఎప్పుడూ డ్యూటీయేనా' అన్నారు. కాని ఈ వీడియో పోలీస్ బాస్‌ల కంట పడింది. ఆ ఏరియా ఐ.జి 'ఈ విధంగా డ్యూటీలో వండుకు తినడం ఏ విధంగా విధులకు భంగకరం కాదో' వివరణ ఇమ్మని ఆదేశించాడు. మరి ఐ.జి గారికి ఎక్స్‌ప్లనేషనే పంపుతారో ఇంకో కూర వండి కూల్ చేస్తారో తెలియదు.





హెల్త్

పాదాల వాపు... పలు కారణాలు... పరిష్కారాలు!

సాధారణంగా ఏ బస్సులోనో చాలాసేపు కూర్చుని ప్రయాణం చేశాక... పాదాల్లో వాపురావడం చాలామందిలో కనిపించేదే. ఇది నిరపాయకరమైన వాపు. కానీ కొన్నిసార్లు అలా ఏ కారణం చేత ఆ వాపు వచ్చిందో తెలుసుకోడానికి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ వాపు కొన్నిసార్లు ప్రమాదకరం కావచ్చు. అప్రమత్తంగా ఉండాల్సి రావచ్చు. పాదాలవాపు కనిపించినప్పుడు ఏయే అంశాలపై దృష్టిపెట్టాలన్న అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.



కాళ్లలో/పాదాల్లో వాపు కనిపించడాన్ని 'ఎడిమా' అంటారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సెల్యులైటిస్, డీప్‌వీన్ థ్రాంబోసిస్ అనే కండిషన్లతో పాటు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, లివర్ ఫెయిల్యూర్... ఈ మూడు కీలక అవయవాల పనితీరు తగ్గడం వల్ల ఇలా జరిగిందేమో చూడాలి. హైపోథైరాయిడిజమ్ వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. దాంతోపాటు కొన్ని మందుల వాడకంతో పాటు, అసలు ఏ కారణమూ తెలియకుండా కూడా పాదాల్లో వాపు రావచ్చు.

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వల్ల...

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌లో ముఖం మాత్రమే ఉబ్బుతుందని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ కాళ్లవాపూ కనిపిస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ నిర్ధారణకు రీనల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ అనే పరీక్ష చేయించి, దానికి అనుగుణంగా చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

లివర్ ఫెయిల్యూర్ వల్ల...

కాలేయ వైఫల్యంలోనూ కాళ్ల వాపు కనిపిస్తుంది. దీని నిర్ధారణ కోసం 'లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ – ఎల్ఎఫ్‌టీ' పరీక్ష చేయించి, సమస్య నిర్ధారణ అయినప్పుడు దానికి అనుగుణంగా చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

కాలి సిరల్లో లోపంతో...

కొన్నిసార్లు కాళ్లలోని సిరలు చక్కగా పనిచేయకపోవడం వల్ల రక్తంలోని నీరు అక్కడే ఉండిపోయి, పాదాల వాపు రూపంలో బయటపడుతుంది. ఎక్కువసేపు నిల్చుని పనిచేసే వృత్తుల్లో ఉన్నవారిలో, ఊబకాయం ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువ. పిక్కల్లో నొప్పి, కాళ్లు బరువుగా అనిపించడం, అటు తర్వాత క్రమంగా కాళ్లపైనా, మడమ లోపలి వైపున నల్లటి మచ్చలు, కొంత కాలానికి కాలి సిరలు ఉబ్బి మెలికలు తిరిగి ఉన్నట్లుగా చర్మంలోంచి బయటికి కనిపించడంతో పాటు, అవి పచ్చగా లేక నల్లగా కనిపిస్తే, అది 'వేరికోస్ వెయిన్స్' లేదా ''వీనస్ ఇన్‌సిఫిషియెన్సీ' అనే కండిషన్ కావచ్చు. తొలి దశలో సాయంత్రం మాత్రమే ఉండే కాళ్లవాపు ఆ తర్వాత రోజంతా ఉంటుంది ● ఇది కాకుండా సెల్యులైటిస్ అనే కండిషన్‌లోనూ కాళ్ల వాపు కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు.. ఇలా వాపు వచ్చిన కారణంగా కాలు కాస్త మెరుపుతో కనిపిస్తుంది ● దీనితో పాటు కాలి సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్లకనిపించే 'డీప్ వీన్ థ్రాంబోసిస్ – (డీవీటీ)' అనే కండిషన్‌లో కూడా కాలివాపు కనిపిస్తుంది ● ఈ కండిషన్స్ అన్నింటి నిర్ధారణ కోసం కాలి సిరలకు వీనస్ డాప్లర్ టెస్ట్ అనే పరీక్ష చేయించాలి.

జాగ్రత్తలు / ఫస్ట్‌లైన్ చికిత్స :

● చాలాసేపు నిలబడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● వాపు ఉన్న కాళ్లపై ఎలాస్టిక్ స్టాకింగ్స్ తొడగాలి. ఈ జాగ్రత్తలతో కాలి వాపును నివారించవచ్చు. స్టాకింగ్ సిరలకు అది మంచి సపోర్ట్ ఇవ్వడం వల్ల క్రమేణా రక్తం సజావుగా ప్రవహిస్తుంటుంది. ఈ దశలో నిర్లక్ష్యం చేసి, సమస్య ముదిరి 'వేరికోస్ వెయిన్స్'గా పరిణమిస్తే, కాళ్లకు పుండ్లు వంటి దుష్ప్రభావాలు (కాంప్లికేషన్లు) రావచ్చు. ఆయా కండిషన్లకు అనుగుణంగా రేడియాలజీ చికిత్స, శస్త్రచికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.

కారణం తెలియకుండా...

కొందరిలో, ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల మహిళల్లో కాళ్ల వాపుతో పాటు మరి కొందరిలో ముఖం, చేతులు కూడా ఉబ్బడం జరగవచ్చు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందన్న కారణం కొన్నిసార్లు తక్షణం తెలియకపోవచ్చు. వీరికి అన్ని పరీక్షలూ చేసి... నిర్దిష్టంగా ఎలాంటి కారణం లేదని తెలుసుకున్న తర్వాత డైయూరెటిక్స్ వాడాలి. ఆహారంలో ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలనీ డాక్టర్లు సూచిస్తారు.

ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తపోటు పెరగడం...

ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తపోటు పెరగడం వల్ల కూడా పాదాలకు వాపు వస్తుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువ. ఈ కారణంగా సమస్య వస్తే... నిద్రలో పెద్దగా గురకపెట్టడం, నిద్రనుంచి అకస్మాత్తుగా లేవడం, నిద్రలో ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా మారడం కనిపిస్తాయి. వీరు తక్షణం డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. లంగ్స్‌లో రక్తపోటు పెరగడాన్ని తెలుసుకోవడం కోసం డాక్టర్లు ఎకో పరీక్ష చేయిస్తారు. వయసు 40 దాటి, కాళ్ల వాపులు ఉన్నవారు ఒకసారి తప్పనిసరిగా ఎకో పరీక్ష చేయించడం మంచిది.

చికిత్స : ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తపోటు కారణంగా వచ్చే స్లీప్ ఆప్నియాకు తప్పనిసరిగా చికిత్స చేయించాలి. దాంతో స్లీప్ ఆప్నియా సమస్య తగ్గి, కాళ్ల వాపూ తగ్గుతుంది.

గుండె పంపింగ్ తగ్గడం వల్ల...

గుండె పంపింగ్ సామర్థ్యం తగ్గినప్పుడు పాదాల వాపు కనిపిస్తుంది. ఒక్కోసారి రక్తపోటు పెరగడమూ జరుగుతుంది. గుండెజబ్బు కారణంగా రెండు కాళ్లలోనూ వాపు కనిపిస్తుంది. ముందుగా కాలి ముందు భాగంలోనూ... ఆ తర్వాత మడమ భాగంలో వాపు వస్తుంది. మొదట్లో నొప్పి ఉండదు. ఆయాసం, నడవలేకపోవడం జరగవచ్చు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే తక్షణం మెడికల్ స్పెషలిస్ట్ / గుండె వైద్య నిపుణులను కలవాలి. గుండెజబ్బు వల్లనే పాదాల వాపు వచ్చిందా అన్న విషయం తెలుసుకోవడం కోసం బీఎన్‌పీ అనే రక్తపరీక్ష చేయించి, ఈ విలువ 100 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే గుండె సమస్య ఉందేమోనని అనుమానించాలి. అప్పుడు గుండె నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో ఈసీజీ, ఎకోకార్డియోగ్రఫీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

చికిత్స :

ఇది గుండెజబ్బు కారణంగానే జరిగితే డైయూరెటిక్స్ అనే మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. ఇవి మూత్రం రూపంలో దేహంలోంచి నీటిని బయటకు పంపిస్తాయి. అయితే గుండె జబ్బు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ డైయూరెటిక్స్ వాడాలి, లేకపోతే అవి ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు. అంతేకాదు... గుండెజబ్బు కాకుండా ఇతర కారణాల వల్ల కాలి వాపు వచ్చి ఉంటే... ఆ మూల కారణాన్ని కనుగొనే అవకాశం ఉండక, ఇతరత్రా సమస్యలు రావచ్చు.

ఇవేగాక... ఇతర సమస్యల్లో కూడా...

ఇక్కడ పేర్కొన్న సమస్యలతో పాటు అనేక ఇతర సమస్యల వల్ల కూడా కాళ్ల/పాదాల వాపు రావచ్చు. కొన్ని ప్రోటీన్ల లోపం, మహిళల్లో కటి భాగంలో వచ్చే క్యాన్సర్లలో కూడా కాళ్ల వాపు రావచ్చు. కొందరు గర్భవతుల్లో కాలి సిరలు సామర్థ్యం తగ్గడం, కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపించినప్పుడూ వాపు రావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో జనరల్ ఫిజీషియన్‌ను సంప్రదించి, తగిన పరీక్షలు చేయించడం, తదనుగుణంగా చికిత్సలు అవసరం.



డాక్టర్
జగదీశ్ కుమార్ .వి
సీనియర్ ఫిజీషియన్
అండ్ డయాబెటాలజిస్ట్

రాడిక్యులోపతి అంటే...?

మెడలోని వెన్ను ఎముకలు అరిగి... అవి దగ్గరగా రావడంతో వెన్నుపూసల నుంచి వివిధ అవయవాలకు వచ్చే నరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంటుంది. ఆ నొప్పిని 'స్పాండిలోసిస్' అంటారు. మొదట్లో అది స్పాండిలోసిస్ అని తెలియక నొప్పి నివారణ మందులు వాడుతుంటారు. కానీ అసలు సమస్య వల్ల కొద్ది రోజులు లేదా నెలల్లోనే నొప్పి మళ్లీ తిరగబెడుతుంది. మెడ నుంచి చేతి వరకూ పాకుతుంది. వేళ్లకు స్పర్శ తగ్గడం, తిమ్మిర్లలా అనిపిస్తుంది. అలాగే నడుము నుంచి కాళ్లలోకీ పాకవచ్చు. ఇలా ఈ నొప్పి చేతులూ, వేళ్లవరకూ పాకుతూ స్పర్శ కోల్పోయే పరిస్థితినీ, అలాగే నడుము నుంచి కాళ్లలోకి నొప్పి పాకడాన్ని ర్యాడిక్యులోపతిగా చెప్పవచ్చు.



రాడిక్యులోపతికి కారణాలు... చేతులు, కాళ్ల నొప్పుల రూపంలో ర్యాడిక్యులోపతి రెండు రకాలుగా వస్తుంది. మెడ దగ్గర సర్వైకల్ ఎముకల్లో నరాలు నలగడం వల్ల మెడ నుంచి చేతుల్లోకీ, అలాగే నడుము దగ్గర లంబార్ వెన్నుపూసల్లోంచి వచ్చే నరాలు నలగడం వల్ల నడుము నుంచి కాళ్లలోకీ నొప్పి పాకుతుంది. చేతి విషయానికి వస్తే... సమస్య స్టేజ్–1లో నొప్పి– భుజానికీ, చేతికీ పాకుతుంది. అదే స్టేజ్–2లో భుజం, చేయి ప్రభావితం కావడంతో పాటు చేతి వేళ్లకు స్పర్శ కొంతమేర తగ్గుతుంది. స్టేజ్–3కి చేరితే చేతి కండరాలు ఒకింత చచ్చుబడినట్లుగా కావచ్చు, వేళ్లు ముందులాగా చురుగ్గా కదిలించలేకపోవచ్చు. ఇక కాళ్ల విషయంలోనూ ఇలాంటి సమస్యలే వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చికిత్స... డాక్టర్ సలహా మేరకు గాబాపెంటిన్ వంటి మాత్రలు నొప్పితీవ్రతను బట్టి రోజూ 2 – 3 వరకు తగిన మోతాదులో వాడాలి. అవసరాన్ని బట్టి అసెక్లోఫినాక్ వంటి నొప్పినివారణ మాత్రల్ని కూడా వాడాల్సి రావచ్చు. మందులతో పాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడమే ర్యాడిక్యులోపతి చికిత్సలో మరీ ముముఖ్యమైన అంశం.

జాగ్రత్తలు... ● పడుకునేటప్పుడు తలగడ కేవలం తల కింది వరకే కాకుండా, మెడకు సపోర్ట్ దొరికేలా భుజాల వరకూ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ● తలగడ లేకపోతే బెడ్‌షీట్‌ను నాలుగు ఇంచుల ఎత్తుగా ఉండేలా మడత వేసి తల కిందా; అలాగే దాని మీద ఓ టర్కీ టవల్‌ను రోల్ చేసినట్లుగా చుట్టి మెడకింద పెట్టుకోవాలి. ● ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు కొందరు చెబుతున్నట్లుగా తలగడ లేకుండా పడుకోవడం అన్నది సరికాదు. తలగడ ఉండటం వల్లనే తప్పనిసరిగా మెడకూ, భుజాలకు సపోర్ట్ ఉంటుంది ● నడుము దగ్గర వచ్చే నొప్పి నివారణకు ముందుకు ఒంగకపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● బరువైన వస్తువులు... అంటే నీళ్ల బకెట్లు, సూట్‌కేసులు, బ్రీఫ్‌కేసుల వంటివీ, అలాగే తలపైన మూటలు, గంపలు వంటి బరువైనవి ఎత్తుకోకూడదు.



డాక్టర్ సుధీర్ రెడ్డి
సీనియర్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్

గర్భవతుల్లో ఛాతీలో మంట తగ్గడం ఎలా? మెడిటిప్



గర్భవతుల్లో గుండెల్లో లేదా ఛాతీలో మంటగా ఉండటం, తేన్పులు, అజీర్తి ఫీలింగ్... ఇవన్నీ చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్యలు. అయితే స్త్రీ, పురుషులు అనే భేదం లేకుండా చాలామందిలో ఈ సమస్య కనిపించినప్పటికీ గర్భవతుల్లో... మరీ ముఖ్యంగా ఐదారు నెలల గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు ఎక్కువ.

కారణాలివి... గర్భవతుల్లో ప్లాసెంటా నుంచి ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతుంటుంది. నెలలు నిండుతూ గర్భసంచిలో పిండం పెరుగుతున్న కొద్దీ... దానికి మరింతగా చోటు కల్పించడానికి గర్భసంచి కండరాలు వదులయ్యేలా చేయడం కోసం ప్రకృతి పరమైన ఏర్పాటిది. ఈ హార్మోన్ కేవలం గర్భసంచినే కాకుండా జీర్ణాశయం–అన్నవాహిక మధ్యన ఉండే 'లోవర్ ఈసోఫేజియల్ స్ఫింక్టర్'పైనా ప్రభావం చూపుతుంది. దాంతో ఆ స్ఫింక్టర్ వదులై, జీర్ణరసాలు పైకి ఎగజిమ్మడంతో గర్భవతుల్లో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.

ఇవీ సూచనలు... ● ఆహారంలో కారం, మసాలాలూ, వేపుళ్ల పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మజ్జిగ, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి ● ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదుల్లో కాకుండా చిన్న చిన్న మోతాదుల్లో ఎక్కువసార్లు తినాలి ● భోజనం పూర్తికాగానే పడుకోకూడదు. కాసేపు అటూ ఇటూ తిరగాలి ● పడుకునే సమయంలో తలగడ పెట్టుకుని, తల కాస్త ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి ● అప్పటికీ సమస్య తగ్గకపోతే డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే యాంటాసిడ్స్ వాడాలి.